

2月の健康カレンダー

●健康相談

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	1月 8月 15月 22月	9:00～11:00	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター

●愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	18木	9:30～12:00	沼島総合センター

●A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人を対象(要予約)	26金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

●介護予防健康相談

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病、栄養、介護予防の相談	25木	9:30～11:00	仁尾荘

●特定保健指導(YK教室)

内容	日曜日	時間	場所
「自分の体の状態を知ろう」体重・腹囲・血圧測定、血液検査(要予約)	12金	9:45～11:30	南淡福祉保健センター

●乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布(18年11月・19年5月生)	5金	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(19年11月生)	19金	13:00～13:15	
母親学級	18木	13:15～13:30	
遊びの教室	4木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	23火	9:30～(予約制)	
育児相談(20年12月生)	3水	7か月児	
育児相談(21年7月生)	10水	13:00～13:15	
3歳児健康診査(19年1月生)	17水	1歳2か月児	
1歳6か月児健康診査(20年7月生)	24水	13:30～13:45	
10か月児健康診査(21年4月生)	9火	12:30～12:45	
4か月児健康診査(21年10月生)	2火	12:30～12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(21年9月生)	18木	9:45～10:00	緑保健福祉センター

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日	18:00～23:00
	南淡路病院	土曜	13:00～23:00

休日応急診療所(広域消防南淡分署 053-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
2月7日(日)	横山 龍治 医師	真野 博文 医師
2月11日(木)	柴田 亮平 医師	宮崎 美枝 医師
2月14日(日)	富本 喜文 医師	村野 謙一 医師
2月21日(日)	高田 育明 医師	浦瀬 巖 医師
2月28日(日)	穀内 純江 医師	大鐘 稔彦 医師

休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
2月7日(日)	平山 毅 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
2月11日(木)	植村 幹二郎 医師	
2月14日(日)	田中 一宏 医師	
2月21日(日)	富本 康仁 医師	
2月28日(日)	奥村 司 医師	

●運動教室

内容	日曜日	時間	場所
エアロビクス・ストレッチ体操(要予約)	26金	13:30～15:00	緑保健福祉センター

●個別健康教室(検査)

内容	日曜日	時間	場所
測定・検査・相談など(要予約)	12金	8:45～10:00	南淡福祉保健センター

●個別健康相談

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。糖尿	1月	8:40～15:00	三原保健センター
病要注意者で、64歳	8月		緑保健福祉センター
までの人を対象。月1	15月		西淡保健センター
回5か月コース(要予約)	22月		南淡福祉保健センター

●献血

日曜日	受付時間	場所
26金	14:30～16:30	南淡福祉保健センター



新型インフルエンザ情報

接種可能な対象者は次のとおりです。

接種対象者	接種開始時期
① 基礎疾患のある人	実施中
② 妊婦	
③ 1歳～小学3年生	
④ 1歳未満の小児の保護者など	
⑤ 小学4年～6年生	
⑥ 中学生・高校生に相当する年齢の人	
⑦ 65歳以上の人	
⑧ ①～⑦以外の人	

※著しく免疫反応が抑制されている人は医師相談で2回接種可能

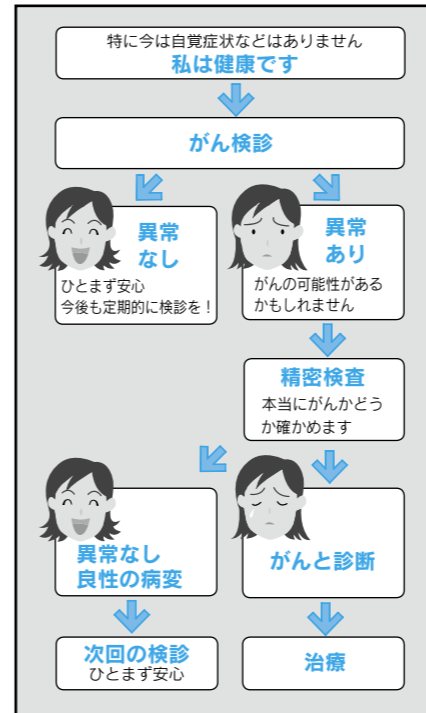
◆低所得世帯(住民税非課税世帯・生活保護世帯)の人は、健康課に申請することで、公費で接種することができます。

☎健康課 ☎44-3004

●阿波踊り体操(骨粗しょう症予防セミナーOB会)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操(いずみ会主催)	3水	10:00～	緑保健福祉センター

がん検診の流れ



年に1度、定期的に職場や学校、医療機関などで受診している一般的な「健康診断(健康診査)」は対象の病気を定めず、身体に異常がないかどうかを調べます。

「がん検診」は、がんを対象にした検査で、「がんがある」「がんがない」という結果が分かるまでのすべての過程のことを指します。途中で精密検査を受けなかったり、がんと診断されて治療を受けなかったりすると、がん検診の効果はなくなってしまう。

がん検診とは

がんは現在、日本の死亡原因のトップであり、ほぼ3人に1人ががんで亡くなっています。がんは早期に発見することが大切です。そのためには、無症状なうちにがん検診を受けることがまず第一です。



がん検診 精密検査はお済みですか?

がん検診のメリット&デメリット

◎メリット

症状があつて外来を受診した場合に比べ、がん検診と比べ、進行したがんが多く見つかります。

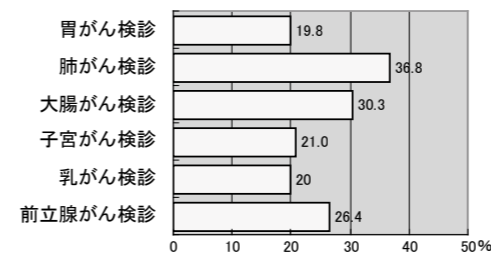
一方、がん検診は特に自覚症状もなく、健康的に日常を過ごしている人を対象にしています。

もし、そういう人に見つかった場合、早期がんである可能性がとて高いのです。早期であれば治せる可能性は非常に高くなります。

◎デメリット

がん検診では100%がんが見つかるわけではありません。がんそのものが見つけづらい場所にあつたり、見つけづらい形であることがあるからです。「異常なし」との判定になつても、自覚症状があれば医療機関を受診することをおすすめします。

平成21年度がん検診受診率(南あわじ市)H21年12月末現在

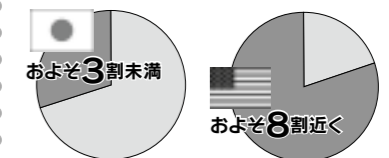


がん検診受診率

日本は検診受診率が低い!?

欧米では、がんによる死亡が頭打ち、もしくは減少してきています。一方、日本では依然、増加傾向が続いています。医療のレベルはそんなに変わらないのに、一体なぜこんな違いがあるのでしょうか。ひとつにはがん検診の受診率の違いとも言われています。もちろん検診だけでなく、食べ物への配慮や、禁煙への意識を高めるといったことも重要です。

日本とアメリカの検診受診率



受診にあたって

- ◎年に1回はがん検診を受けましょう
- ◎検診は1回きりではなく、定期的に受けることが必要です
- ◎検診で「精密検査が必要」となった場合は、必ず受診し、検査や治療を受けてください

受診率50%を目指しています。厚生労働省では、がん検診受診率50%を目指しています。

ます。南あわじ市も同様に、低い受診率となっています。

いきいき健康生活

阿那賀診療所

☎39-0668
(月・水・木曜日) 9:00～12:00
14:00～17:00
(火・金曜日) 9:00～12:00
16:00～17:00

伊加利診療所

☎39-0886
(火・金曜日) 14:00～15:30

灘診療所

☎56-0655
(月・金曜日) 9:00～12:00
14:00～17:15
(火・木曜日) 9:00～12:00
午後＝往診・検査

沼島診療所

☎57-0030
(月～金曜日) 9:00～12:00
14:00～17:15